



Vol.12 テーマ

今から始める留学準備 —憧れの大学への留学も夢じゃない!—

留学をしたいと思っているけど、何から手をつけたらいい？留学の準備ってどんなことが必要なの？留学に行くのはまだ先だけど、準備は今から必要？そんな疑問を抱いていませんか？お答えします！そんな不安と疑問。

1学期～1年間の留学を目指すために
今、必要な5つのキーワード

- ①語学対策 ②GPA ③費用 ④留学先 ⑤目的の明確化

1. 語学対策

交換留学に限らず、海外の大学へ留学してみたい！と思ったら、語学力の証明はやっぱり不可避…。留学のための語学テストの主流は現在2つ、「TOEFL iBT」と「IELTS」です。では、その違いと特徴をご紹介します。

	TOEFL iBT	IELTS
開発・運営	アメリカ	イギリス
実施目的	英語を母国語としない留学生の英語力を図る目的	留学目的のみならず、移民や就労目的での入国に必要な語学能力試験
構成	Reading/Listening/Writing/Speaking	
点数	各セクション 30 点 合計 120 点満点	各セクション 9.0 点満点 各セクションの平均が総合 得点となる
学部留学 必須スコア	61-104	5.5-7.5
特徴	全ての技能がPCで行われる。ライティングはタイピング、スピーキングはマイクを通した吹き込み。	解答用紙が配られ、記入形式。スピーキングが対人であるのも特徴。日本人は比較的スコアが出しやすい。

TOEFL iBT では3か月で30点近く上げたという話も聞きます。早めの受験で留学の可能性を広げてみましょう！

2. GPA

“留学するから日本の在籍大学での成績(GPA)は関係ない”と思いませんか？GPAとは大学の評定平均値のことで以下のように計算されます。

$$GPA = \frac{\text{(単位数} \times \text{換算値)の全体科目の合計}}{\text{総単位数}}$$

留学の準備で忘れがちなGPA。実はGPAも語学力と同じくらい重要で、基準を満たしていないために希望大学に出願できないこともあります。留学先で学生としてきちんと授業を履修する能力があることを証明するためにもGPAは必須。無事留学許可が下りても、留学中に留学先大学のGPA基準を下回ると退学処分、そして最悪国外退去なんていう可能性も…。留学も大学での授業も日々の積み重ねが大切なのです。

3. 費用

留学を考える上で大きな検討事項となるのがやはり、「費用の準備」。留学は決して安いものではないので、必要なことを早い段階で確認しておくことをお勧めします。

<SAF プログラム費(滞在費含)の目安>
1学期間:約120-300万円 1年間:約170-600万円

<1か月の生活費の目安>
都市部:約¥56,000前後 郊外:約¥40,000前後
*1ドル=80円で計算の場合

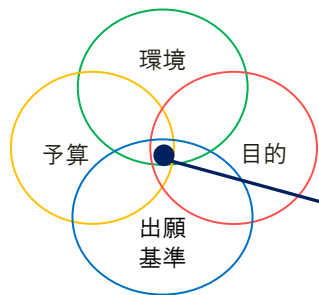
留学費用を考える際は、プログラム費だけでなく生活費も含めて考えることが重要です！留学先や参加プログラムによって異なるので、気になるプログラムがあれば個別相談などで確認してみてください。

SAF 留学の準備と流れ



4. 留学先

留学先はどのように決めたらいい？SAF の個別相談でもよく質問を受けます。ポイントは以下の 4 つ。思っていたイメージと違った…なんてことのないよう、留学個別相談を受ける等、しっかり情報を収集して事実を確かめながら



自分のイメージと現実をよく比較して、まずは、気になる国のことや、文化について調べてみましょう。
自分の納得できるポイントを見つけてみてください。自分のイメージと現実をよく比較して、まずは、気になる国のことや、文化について調べてみましょう。

5. 留学目的の明確化

留学は「行けばなんとかなる」わけではないのです！目的を持った留学となんとなくの留学、以下を見ればその差は一目瞭然ですよ？

	留学前	留学中	留学後
目的のある留学	何のために留学するのか考える。	やりたいことをリストアップして実行！	帰国後の自分をイメージできる！！
なんとなくの留学	とりあえず海外ぐらい行っておくか。	日々なんとなく過ぎていく…	留学は終わったけど、この先どうしよう？

留学を終えて帰国した先輩にインタビュー： TOEIC 345 点からの留学準備！

慶應義塾大学大学院 理工学研究科 2 年 内田和宏さん

University of Colorado Boulder (英語力強化+授業履修プログラム 2011 年 3 月～11 月)



“留学迷っている人がいるなら、是非行って欲しい。留学自体にも大きな意味があるけれど、自分で一つ大きな決断をするとこに意味があると思うから”

留学に行きたい！でも語学に自信がない…

漠然と 1 年間ほど、アメリカで留学したいという気持ちは高校生のころからありましたが、タイミングを見つけれずに過ごしていました。修士 1 年目の春、今行かなかったらもう留学するチャンスはないと思い始め、実際に決心したのは修士 1 年の 7 月ごろです。留学を決めて、まずは研究室の先生と親へ許可を取りにいきました。幸い両者とも理解があり、2 つ返事で OK をもらえました。先生にはインターンを勧められましたが、仕事をするには語学力が足りなすぎると判断して、友人が以前留学するときにお世話になっていた SAF の説明会に行ってみることにしました。SAF のスタッフの方は自身が留学されていて、その体験談を聞いて留学へ行く気分が高まりました。学生一人一人に合った学校の選定・留学準備のフォローをしてくれるように感じました。でも、相談できる時間は限られていたので、自分でできる下調べや、やりたいことを明確しておくのは大事なかなと思いました。

■不安はあったけど、準備と心構えでカバー

語学力が一番不安だったので、留学に行く決心してから入念に準備をしました。修士の研究室生活だったので、特に長期休暇があるわけでもなく、学校に行きながら、うまく時間を見つけて英語の勉強をする日々でした。もともと英語はできなくて、大学 3 年生の時に受けた TOEIC は 345 点くらいしかありませんでした。耳を英語に慣れさせるために、TOEFL の問題から、「聞く単」みたいなものまで移動時間は iPod で英語をとにかく聞きました。あとは、普通にテレビを見る感覚でお風呂上がりに毎晩 1 話アメリカの TV シリーズの「フレンズ」を見ていました。留学先で英語のできる留学生はフレンズを見ている人が多い！と感じたので、これはおすすめです。なるべく英語に触れる機会を増やそうと研究室にいたフランスからの留学生にも協力してもらい英語の話し相手になってもらいました。これらの努力が実り、出発直前に TOEFL の必要点を取ることができました！あとは、ルームメイトと上手くやっていけ

るか(生活リズムや、性格などの面で)ということも少し不安でした。まあ悩んでもしょうがないので、いい奴だったらラッキー、嫌な奴でも将来的に面白い話のネタになるだろうって気持ちで構えていました。

■早めの準備が大切

留学先ではビジネスを勉強したいと考えていましたが、前提科目の条件が厳しく、結局ビジネスの科目を取ることはできませんでした。もっと早く知っていたら日本で必要な科目を履修できたのかなと思いました。留学を決めてから出願までの間も時間がなくて、SAF の個別相談でも事務手続きばかりしていたような印象があり、早い時期に余裕をもって相談しておけばよかったかなと思いました。あとは、ビザの発給システムが変わるなど、変更やトラブルはあるものだと思って早めに準備や手続きをした方がよいと思います。

■留学前にこれをやっておけばよかった！

日本のことを紹介できるようになっておくとよいと思います。折り紙とか日本食の作り方を教えると大抵の人は喜んでくれます。漫画・アニメも結構人気があるので、知っていたら話のタネになるんじゃないでしょうか。

あとは、実際に同じ大学へ留学していた人にとって話を聞いてみたかったなと思いました。そうすればもっと具体的なイメージが湧くだろうし、実際に使ったお店や学校の設備も理解できたと思います。

■留学を決めた方へ

是非、日本人学生の代表という気持ちで行って欲しいと思います。言語の面で勝てなくても、勉強への意欲や、スポーツ、パーティの場でもなんでも、他の国から来た留学生や現地の人が驚く位の日本人パワーを見せつけちゃってください。そして危険のない程度に色んなことにチャレンジしてきて欲しいと思います。

SAF 日本事務局へのお問い合わせ

safjapan@studyabroadfoundation.org/TEL: 03-5321-6222/FAX:03-5321-6672

東京都新宿区西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー 4F #1578